

На правах рукописи

Картавая Екатерина Сергеевна
**Специфика структуры психического выгорания в профессиях
субъект-субъектного и субъект-объектного типа**

Специальность 19.00.03 – психология труда,
инженерная психология, эргономика

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ярославль — 2009

Работа выполнена на кафедре психологии труда и организационной психологии
Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова

Научный руководитель — доктор психологических наук, профессор
ОРЕЛ ВАЛЕРИЙ ЕМЕЛЬЯНОВИЧ

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
ФЕТИСКИН НИКОЛАЙ ПЕТРОВИЧ
кандидат психологических наук, доцент
ЗАВЕРТКИНА ЕЛЕНА ГЕННАДЬЕВНА

Ведущая организация — Владимирский государственный университет

Защита состоится «__» ноября 2009 года в ____ часов на заседании
диссертационного совета Д. 212.002.02 при Ярославском государственном
университете им. П. Г. Демидова по адресу: г. Ярославль, пр-д Матросова,
д. 9, ауд. 208.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского
государственного университета им. П. Г. Демидова

Автореферат разослан «__» октября 2009 года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Клюева Н. В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. Развитие личности рассматривается в контексте взаимного влияния индивидуальных особенностей человека и социально-культурной среды в процессе социализации или профессионализации. Актуальность этого вопроса, с одной стороны, объясняется тем, что индивидуальные характеристики человека (установки, потребности, интересы, уровень притязаний, особенности интеллекта и др.) оказывают значительное влияние на выбор профессии и ход адаптации; с другой стороны, профессиональная деятельность оказывает обратное влияние. Достаточно важным для решения как теоретических, так и практических вопросов является изучение отрицательного влияния профессии на личность профессионала, так как это влияние ведет к снижению эффективности, продуктивности и качества деятельности работника. Одним из основных феноменов деструктивного развития личности профессионала является синдром психического выгорания.

Проблема психического выгорания рассматривается с разных сторон. С одной стороны данная проблема является социальной. Наибольшее влияние данный феномен проявляется в профессиях социальной сферы, где предметом труда является личность человека. Исследования показывают, что психическое выгорание, сравниваемое с воздействием длительного профессионального стресса, ведет к снижению общей психической активности, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, а также может привести к полной дезинтеграции всех психических сфер и прежде всего — эмоциональной. Вследствие этого появляется тенденция к отказу от выполнения деятельности вообще, либо к снижению продуктивности и эффективности работы, что может приводить к снижению оплаты труда. Кроме того, под влиянием психического выгорания могут появляться (проявляться) различные нарушения сердечно-сосудистой системы, нервной пищеварительной и тому подобные. Представители профессий, в которых профессионалу постоянно необходимо общаться с людьми, больше других подвержены таким симптомам, как приглушение эмоций, исчезновение остроты чувств, у них чаще возникают конфликты с партнерами по общению, им все безразлично, они теряют представление о ценности жизни.

С медицинской точки зрения психическое выгорание рассматривается как полное истощение, включающее в себя как соматические, так и психосоматические и психопатологические симптомы.

Для профессий «социального» типа характерны продолжительные, многообразные и когнитивно сложные ситуации общения с другими людьми, которые

предъявляют высокие требования к качеству общения и к высокой коммуникативной компетентности, поскольку от качества общения в наибольшей степени зависит результат взаимодействия, и определяются перспективы будущих деловых или интерперсональных контактов.

Однако на сегодняшний день в литературе, посвященной синдрому психического выгорания, отмечается, что круг профессий, профессионалы которых подвержены данному синдрому, не ограничивается только профессиями «социальной сферы», то есть профессиями «субъект-субъектного» типа. Для многих исследователей представляется интересным изучение специфики протекания синдрома психического выгорания специалистами разных профессиональных сфер. В последнее время все чаще стали появляться данные, что синдром психического выгорания наблюдается не только в сфере «помогающих» профессий, но и люди, работающие с техникой и знаковыми системами в одинаковой степени подвержены данному синдрому.

В виду накопления большого числа исследований необходимо определение места психического выгорания среди других психологических категорий (В.В. Бойко, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк, Л. Н. Юрьева, Т.В. Большакова, Н.П. Фетискин, Т.И. Рогинская, М. Burish, С. Cherniss, Н.Ж. Freudenberger, М. Leiter, С. Maslach, А. Pines). Так, исходя из имеющихся исследований структуры психического выгорания, некоторые ученые делают вывод о близости выгорания к категории психических состояний. Структура выгорания, включающая эмоциональный (психоэмоциональное истощение), мотивационный (цинизм) и оценочный (самооценка профессиональной эффективности) компоненты, является универсальной. С ее помощью можно описать огромное множество состояний близких к выгоранию. Вследствие чего для решения широкого круга как теоретических, так и практических проблем, необходимо определить место психического выгорания среди других состояний.

Феномен психического выгорания является общепрофессиональным феноменом, который имеет свою структуру и проявления, обусловленные спецификой выполняемой деятельности. По сравнению с традиционно выделяемыми первичными психическими состояниями психическое выгорание представляет собой состояние более высокого уровня интеграции.

Несмотря на широкий круг исследований и работ, как в отечественной, так и в зарубежной психологии, ряд вопросов остается неизученным. Одним из таких аспектов является исследование структуры психического выгорания и ее специфики в различных профессиональных группах. Анализируя данные, опубликованные в

литературе, можно сделать вывод, что большинство исследователей рассматривают выгорание как комплекс негативных симптомов.

Цель диссертационного исследования - выявить структуру выгорания как интегрального психического феномена, воплощающего комплекс первичных состояний разной модальности в разных профессиональных сферах.

Общая цель диссертационного исследования была конкретизирована в следующих основных **задачах**:

- 1) проанализировать современное состояние и направления изучения психического выгорания;
- 2) выявить и проанализировать структуру синдрома психического выгорания как комплекса первичных психических состояний в группах профессионалов с низкими и высокими показателями по выгоранию;
- 3) определить специфику структуры психического выгорания в группах профессионалов «субъектной-субъектной» и «субъект-объектной» сферы.

Гипотезы диссертационного исследования. Общая гипотеза исследования состояла в предположении, что существуют значимые различия в структуре психического выгорания, включающей комплекс первичных психических состояний, в группах профессионалов, относящихся к субъект-субъектной и субъект-объектной сферам.

Общая гипотеза была конкретизирована в нескольких частных гипотезах:

1. Структура психического выгорания представляет собой симптомокомплекс первичных психических состояний разной модальности и направленности.
2. Профессионалы, имеющие высокие показатели по психическому выгоранию, чаще испытывают отрицательно окрашенные психические состояния разного энергетического уровня.
3. Состав структуры психического выгорания в группах профессионалов различных типов профессий (субъект-субъектных и субъект-объектных) имеет количественные различия. В группе профессионалов субъект-субъектного типа деятельности структура имеет большее число значимых статистических связей.

Объект исследования — личность профессионалов субъект-субъектных и субъект-объектных видов труда.

Предмет диссертационного исследования — структура психического выгорания в группах профессионалов субъект-субъектных и субъект-объектных видов труда.

Методологическая основа диссертационного исследования. Методологической основой исследования является концепция взаимосвязи личности и деятельности, теория системного анализа психических явлений, система общенаучных и математических методов анализа и описания сложных систем: принципы и положения системного подхода к изучению психических явлений и закономерностей (А.В. Карпов, М.С. Роговин, В.Д. Шадриков, Б.Ф. Ломов); подходы к изучению психических состояний (Л.Г. Дикая, В.А. Ганзен, Е.П. Ильин, А.О. Прохоров, Н.П. Фетискин); исследования профессиональных деструкций личности (С.П. Безносков, Р.М. Грановская, Э.Ф. Зеер, А.К. Маркова, Е.И. Рогов); современные представления и процессы профессионального становления личности (Д.Н. Завалишина, Ю.П. Поваренков, И.М. Кондаков, Т.В. Кудрявцев, Е.А. Климов); подходы к изучению проблемы психического выгорания (С. Cherniss, L. Hallsten, Cr. Maslach, A. Pines, Н.В. Ключева, В.Е. Орел); конкретные исследования психического выгорания (А.А. Рукавишников, Т.В. Большакова, Н.Е. Водопьянова и т. д.)

Методы исследования. В работе были использованы общепсихологические методы проведения психологического исследования: теоретический анализ проблемы, наблюдение, устный опрос, диагностические методики.

В качестве диагностических методик были использованы: русскоязычная версия опросника MBI-HSS и MBI-GN, разработанного Cr. Maslach и S. Jackson (1982) и адаптированного на факультете психологии ЯрГУ (Орел В.Е., Рукавишников А.А., 2000); оригинальный опросник психических состояний личности, представляющий собой список, включающий термины, обозначающие состояния.

Обработка полученных результатов включала следующие математико-статистические процедуры: корреляционный, регрессионный, факторный анализ, определение достоверности различий полученных результатов (t критерий Стьюдента). Вычисления проводились с использованием пакета программ «Statistica 6.0 for Windows» и «Excel».

Эмпирической базой исследования явились 703 профессионала: представители социальной и несocialной сферы: из них 400 профессионалов различных профессий социальной сферы (учителя — 100 человек, врачи — 100 человек, работники дошкольных учебных заведений — 100 человек, менеджеры, юристы, промоутеры, рекламные агенты — 100 человек) и 303 человека несocialной сферы (сварщики, стропальщики, электромонтеры, инженеры, водители, бухгалтера, экономисты, экологи) в возрасте от 19 до 63 со стажем работы от нескольких месяцев до 41 года. Участие принимали представители обоих полов; среди профессио-

налов социальной сферы преобладали представители женского пола, а среди профессионалов несоциальной сферы — представители мужского пола. Половые различия не учитывались. Образование среднее, средне-специальное, высшее и незаконченное высшее.

Достоверность результатов исследования была обеспечена комплексностью анализа проблемы при изучении исходных теоретико-методологических принципов, адекватных целям и задачам, подбор методологических и теоретических основ исследования, сочетанием различных методов анализа (качественного и количественного), применением методов математической статистики.

Научная новизна работы. На основе проведенного теоретического анализа определены различия между феноменом психического выгорания и категорией психических состояний, выявлены особенности проявления синдрома у представителей разных типов профессий. На появление психического выгорания оказывают влияние состояния разной направленности и модальности, что свидетельствует о том, что данный синдром является состоянием более высокого уровня интеграции. У представителей профессий субъект-субъектного типа в большей степени выражены эмоциональное истощение и редукция профессиональных достижений.

Впервые эмпирически установлена специфика структуры психического выгорания, представляющая собой комплекс взаимодействующих первичных психических состояний разной модальности, в группе профессионалов с высоким и низким уровнем выраженности психического выгорания, определены количественные и качественные отличия, характерные для каждой группы. В группе профессионалов с высоким уровнем выраженности синдрома психического выгорания структура более ригидна, содержит меньшее количество связей, в ней представлены в основном отрицательно окрашенные психические состояния с высоким и низким энергетическим уровнем.

Выявлена и эмпирически подтверждена специфика структуры психического выгорания как интегрального психического состояния в группах профессионалов субъект-субъектных и субъект-объектных видов труда, имеющих разный уровень выраженности психического выгорания. У выгоревших представителей обеих профессиональных групп структура содержит меньшее количество связей, менее пластична, в ее состав входят в основном отрицательно окрашенные психические состояния. Положительно окрашенные психические состояния в данной группе полностью подчинены отрицательно окрашенным. Представители субъект-субъектных видов труда чаще испытывают отрицательно окрашенные психические состояния разной степени интенсивности, в их структуру включено большее количество состояний разной модальности, разной степени интенсивности.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты расширяют представления о психическом выгорании как феномене профессиональной деструкции, могут способствовать пониманию закономерностей возникновения профессиональных деструкций в целом.

Было расширено представление о синдроме психического выгорания как на аналитическом, так и на структурном уровне, что позволяет четко разграничить феномен психического выгорания от других психологических категорий, в частности психических состояний.

Таким образом, уточнено место психического выгорания в системе психологических категорий. Полученные данные расширяют представление о психическом выгорании как интегральном феномене, что вносит вклад в развитие общей психологии, психологии труда, организационной психологии, а также в отдельные аспекты данных дисциплин.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования, эмпирически выявленные особенности структуры психического выгорания как комплекса психических состояний в группах профессионалов, имеющих разный уровень выраженности данного синдрома и работающих в разных профессиональных сферах (субъект-субъектной и субъект-объектной), могут быть применены в профотборе, в сфере организационного консультирования для профилактики, выявления синдрома выгорания, для формирования, изменения системы стимулирования и мотивации труда сотрудников, в практике формирования своих коллективов и взаимодействия с ними, кроме того, результаты могут быть использованы в тренинговой работе при составлении программ повышения квалификации, а также для выявления, предотвращения, профилактики данного синдрома.

Положения, выносимые на защиту:

1. Психическое выгорание является интегральным феноменом, структура которого представляет собой комплекс первичных психических состояний разной модальности и направленности.

2. Структура психического выгорания имеет качественные и количественные различия в группах профессионалов, имеющих разный уровень выраженности синдрома психического выгорания. В группе профессионалов, имеющих высокие оценки по выраженности данного синдрома, структура более ригидная, характеризуется значительно меньшим количеством структурных связей по сравнению с профессионалами, имеющими низкие оценки по уровню выраженности психического выгорания. В ней представлены отрицательно окрашенные психические со-

стояния с высоким и низким уровнем интенсивности, которые полностью подчиняют себе положительно окрашенные психические состояния.

3. Существует разница в оценках положительно и отрицательно окрашенных первичных психических состояний профессионалами с разным уровнем выраженности психического выгорания. Профессионалы, у которых синдром психического выгорания выражен, чаще испытывают отрицательно окрашенные психические состояния, имеющие разную степень интенсивности.

4. Проявление психического выгорания в группах профессионалов субъект-субъектной и субъект-объектной сферы имеет специфику, обусловленную особенностями профессиональной деятельности. У представителей субъект-субъектной сферы в большей степени подвержены эмоциональному истощению и редукции профессиональных достижений. Структура психического выгорания как комплекса первичных психических состояний в данной группе характеризуется наличием большего количества связей, более организована и пластична по сравнению со структурой представителей субъект-объектной сферы. Состояния, которые выше оцениваются группой профессионалов социальной сферы сильнее по степени интенсивности, более эмоционально заряжены, сложнее по своей структуре.

Апробация и внедрение результатов исследования. Диссертация была обсуждена на заседании кафедры организационной психологии и психологии труда Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова; в материалах конференции «Психология психических состояний» (Казань, 2008); конференции «Интегративная психология» (Ярославль, 2008); в материалах курсов «Психология профессионального становления личности», «Психология труда», «Организационная психология» (Ярославль, 2007, 2008).

Диссертация обсуждена на расширенном заседании кафедры организационной психологии и психологии труда Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова и рекомендована к защите в диссертационном совете Д 212.002.02.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и приложений, изложенных на 220 страницах, содержит 11 таблиц, 12 рисунков. Список литературы включает 213 наименований, 40 из которых на иностранных языках, и 6 приложений.

Основное содержание работы.

Во введении обосновывается актуальность темы диссертационного исследования, определяются цели, задачи, гипотезы, объект и предмет исследования, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы.

В первой главе «Анализ проблемы психических состояний и психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии» освещены основ-

ные достижения и проблемы, связанные с изучением и исследованием психических состояний.

В параграфе 1.1. «Понятие психического состояния и его структура» рассматриваются основные взгляды на категорию «психическое состояние», а также компоненты, которые входят в его структуру. До настоящего момента в психологии нет обоснованного определения понятия «психическое состояние», которое принималось бы всеми исследователями без исключения. Чаще всего их, выделяя в самостоятельную группу, фактически отождествляют с психическими процессами, а нередко даже с общим самочувствием человека, с его здоровьем.

В психологии наиболее распространенным является представление о состояниях как относительно устойчивых психических явлениях, имеющих начало, течение и конец, то есть динамических образованиях. Общепринятым является и мнение о состояниях как о психических явлениях, отражающих особенности функционирования нервной системы и психики в определенный период времени (Р. Декарт, Ч. Дарвин, И.М. Сеченов, Г. Селье, Е.П. Ильин).

В прикладном плане область изучения психических состояний предстает в виде мозаичной картины разнообразных фактов, разноплановости и фрагментарности ведущих исследований, наличии «белых пятен» в отношении номенклатуры, состава, структуры, механизмов детерминации и функции состояний.

В целом огромное многообразие определений данной категории можно условно разделить на две группы. В рамках первой группы определений психические состояния рассматриваются как самостоятельная целостная характеристика психической деятельности. Другая группа определений связана с изучением функциональных состояний, возникающих в деятельности, и прежде всего трудовой.

Первоначально термин «функциональное состояние» сформировалось в физиологии, где оно широко используется для характеристики деятельности как отдельных клеток, органов и физиологических систем, так и организма в целом. Однако дальнейшие исследования показали, что подобные представления не охватывают всей широты данного конструкта. Отталкиваясь от философского определения данной категории, в соответствии с которым функциональное состояние является специфической формой отражения бытия, фиксирующей момент устойчивости в изменении, развитии и движении материальных объектов при определенных условиях, все больше ученых приходили к выводу, что в функциональном состоянии соединяются и интегрируются внешние и внутренние субъективные и объективные показатели психофизиологического состояния и профессиональной дея-

тельности. В то же время процессы управления в живых системах можно рассматривать как некую организацию целенаправленных взаимодействий, результатом которых является переход из одного состояния в другое.

С позиции системного подхода и концепций самоорганизации неравновесные состояния представляют собой функциональную структуру, образующуюся при нарушении симметрии между организмом и средой. Нарушение симметрии возникает вследствие процессов, обусловленных внесением потока информации и энергии в открытую систему. В результате, вследствие самоорганизации, складывается новое функциональное образование системы – неравновесное состояние

В параграфе 1.2. «Основные виды психических состояний и их классификация» рассмотрены основные подходы к описанию психических состояний, возможные способы их классификации.

Существует большое количество классификаций психических состояний. Принципы классификации психических состояний разнообразны, в качестве основных можно выделить следующие:

- 1) по возрастному принципу;
- 2) по ведущей деятельности;
- 3) по видам труда, в которых появляются те или иные состояния;
- 4) по принципу значимости и наибольшей выраженности в них личностных свойств;
- 5) по степени их направленности;
- 6) по их силе;
- 7) по причинам их вызывающим.

В параграфе 1.3. «Понятие психического выгорания и его структура» описаны основные подходы к изучению и описанию феномена психического выгорания. Ученые-исследователи до сих пор не дали единого определения данного феномена. Проанализировав имеющиеся в литературе данные, можно сделать вывод, что в психологии существует два подхода к описанию психического выгорания: результативный и процессуальный.

Несмотря на имеющиеся разногласия в последние годы, исследователи пришли к единому соглашению по операциональному определению психического выгорания. В настоящее время общепринятым и наиболее употребляемым является определение выгорания, данное С. Maslach и S. Jackson, которые обозначили выгорание, как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и уменьшения

личностных достижений, возникающее у индивидов, работающих с людьми, включающий три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.

В зарубежной литературе для объяснения феномена психического выгорания существуют три основных подхода.

1. Индивидуальный подход, фокусирующий на симптомах, которые испытывают индивиды, подвергнувшиеся выгоранию:
2. Межличностный подход, где подчеркивается важность межличностных взаимоотношений в возникновении выгорания.
3. Организационный подход, базирующийся на том, что организационная среда важна для понимания возникновения выгорания.

Несмотря на то, что каждый из подходов делает акцент на отдельной стороне изучения процесса возникновения феномена выгорания, они тесно переплетены между собой. Так, во всех подходах отмечается, что выгорание возникает при наличии сильной изначальной мотивации, обуславливается затяжным стрессом, фрустрирующей рабочей средой и его развитие поддерживается вследствие использования неадекватных стратегий преодоления стресса и психологических защит. При этом мало внимания уделяется личностным характеристикам и мало эмпирических подтверждений.

В последнее время все большее значение приобретает системный подход, согласно которому психическое выгорание рассматривается как системный конструкт в единстве результирующей и процессуальной сторон. То есть психическое выгорание можно рассматривать и как состояние, имеющее меру выраженности входящих в ее состав компонентов, являясь результатом происходящих изменений с личностью, и как состояние, представляющее собой процесс.

В параграфе 1.4. «Место психического выгорания в системе психических категорий» было показано, что на основании имеющихся исследований структуры психического выгорания можно сделать вывод о его близости к категории психических состояний (В.А. Бодров, В.А. Никс, Н. Fredenberger и др.).

В контексте нашей работы особое значение имеет разграничение психического выгорания и психических состояний. Неравновесное состояние — это функциональная структура, образующаяся при нарушении симметрии между организмом и средой (Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров).

Основное различие между эмоциональным выгоранием и психическими состояниями является то, что последние обуславливают процесс развития психики и

личности в целом. Психические состояния способствуют появлению новообразований (А.О. Прохоров). Психическое выгорание — это регрессивная стадия развития профессионала. Человек может управлять неравновесными состояниями. В то время как психическое выгорание не поддается саморегуляции. Еще одним основанием для нахождения различий между психическими состояниями и психическим выгоранием является длительность этих феноменов. Все состояния характеризуются низкой устойчивостью во времени. Эмоциональное выгорание относительно устойчивый феномен (В.И. Окладников). Кроме того, человек испытывает психические состояния не только в профессиональной деятельности. Эмоциональная оценка присутствует во всех сферах нашей жизни. Также необходимо отметить, что эмоциональное выгорание имеет негативную окраску, характеризуется в основном наличием отрицательных эмоций. Спектр психических состояний достаточно широк: они могут иметь отрицательную и положительную окраску, кроме того, они отличаются по энергетической составляющей.

В параграфе 1.5. «Взаимосвязь психического выгорания и профессиональной сферы» рассмотрены особенности проявления психического выгорания среди профессий различного типа (учителя, врачи, менеджеры и т.д.)

Для профессий «социального» типа характерны продолжительные, многообразные и когнитивно сложные ситуации общения с другими людьми, которые предъявляют высокие требования к качеству общения (доверительности, профессионализму, эмоциональной устойчивости и так далее) и к высокой коммуникативной компетентности, поскольку от качества общения в наибольшей степени зависит результат взаимодействия и определяются перспективы будущих деловых или интерперсональных контактов.

В последнее время все чаще стали появляться данные, что синдром психического выгорания наблюдается не только в сфере «помогающих» профессий (учителя, врачи, психологи и т.д.), но и люди, работающие с техникой (инженеры, мастера по ремонту оборудования и т.д.) и знаковыми системами (бухгалтера, экономисты, диспетчеры и т.д.), в одинаковой степени подвержены данному синдрому.

В различных исследованиях, посвященных изучению проявления феномена психического выгорания в профессиях субъект-объектного типа было выявлено, что профессиональный стресс, как предпосылка появления синдрома психического выгорания, может появиться у работников, занятых в легкой промышленности, инженерного труда, работников телефонных компаний и так далее. Также показано, что среди моряков наряду с состояниями одиночества и тоски по дому из-за

длительного пребывания вне дома, автоматизации труда на судах, приводящие к сокращению численности персонала, может развиваться и психическое выгорание.

Таким образом, на основании выше изложенного, можно говорить о том, что феномен психического выгорания имеет свою специфику как на внутривнутрипрофессиональном, так и на межпрофессиональном уровне, что свидетельствует о том, что данный синдром все-таки является общепрофессиональным, имеет свою структуру и общие проявления характерные для всех видов труда.

Во второй главе «Исследование структуры психического выгорания как интегрального психического феномена, включающего комплекс первичных психических состояний» рассмотрены особенности структуры психического выгорания в разных профессиональных группах.

В параграфе 2.1. «Организация и проведение эмпирического исследования» представлены программа эмпирического исследования, описание используемых методов, характеристика эмпирической базы исследования.

В работе были использованы: 1) Maslach Burnout Inventory: форма, предназначенная для определения уровня психического выгорания работников социальной сферы (MBI-HSS), и модификация опросника, предназначенная для выявления психического выгорания у широкого круга профессий (MBI-GN); 2) оригинальный опросник психических состояний личности. Кроме того, были применены математико-статистические и психометрические процедуры: корреляционный, регрессионный, факторный и качественный анализы, определение значимости и достоверности различий полученных результатов (критерий t Стьюдента).

В соответствии с поставленными целями и задачами исследование проходило в два этапа:

1. На первом этапе была определена структура психического выгорания как синтеза первичных состояний. На этом этапе работы были выделены группы с низкими и высокими показателями по выгоранию, определена достоверность различий выраженности состояний в этих группах, кроме того, определена структура состояний в каждой группе.

2. На следующем этапе была определена структура психического выгорания как синтеза первичных состояний в группах профессионалов, принадлежащих профессиям социальной и несоциальной сферы. На этом этапе работы были выделены группы с низкими и высокими показателями по выгоранию, определена достоверность различий выраженности состояний в этих группах, кроме того, определена структура состояний в каждой группе.

В параграфе 2.2. «Структура психического выгорания как комплекс психических состояний в группах с низким и высоким уровнем выраженности выгорания» были определены структура психического выгорания в группах с низкими и высокими показателями по психическому выгоранию, вклад отдельных психических состояний на появление синдрома выгорания.

Результаты корреляционного анализа подструктур психического выгорания и первичных психических состояний показали, что большая часть первичных психических состояний имеет тесную корреляционную связь как с одной, так и с несколькими подструктурами выгорания. Наличие связи между подструктурами психического выгорания и конкретными психическими состояниями свидетельствует о том, что психическое выгорание нельзя отнести к какому-то одному классу состояний.

С подструктурой эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений имеют связь такие состояния, как удивление, тревога, настойчивость, решимость, удовлетворение, заинтересованность, спокойствие и разрядка. Так, чем чаще профессионал испытывает такие состояния, как заинтересованность, настойчивость, удовлетворение, спокойствие и разрядка, тем ниже показатели по шкале психоэмоционального истощения и цинизма, но выше оценка профессиональной эффективности. Таким образом, стенические состояния, мотивационного склада имеют наибольший вес в подструктуре самооценки профессионала.

С помощью метода крайних групп были выделены 2 группы испытуемых: «выгоревшие» (с высокими показателями по эмоциональному истощению) и «невыгоревшие» (с низкими показателями по эмоциональному истощению). Каждая группа состояла из 230 человек. В результате анализа полученных данных было выявлено, что достоверность различий между этими группами являются значимыми (рис. 1).

«Выгоревшие» профессионалы чаще испытывают отрицательно окрашенные первичные состояния, разной степени интенсивности, которые либо погружают субъекта в переживания, снижая тем самым общий энергетический уровень, либо, имея слишком высокий энергетический уровень изначально, дезорганизуют его деятельность. Вследствие чего профессионал не в состоянии адекватно оценивать сло-

жившуюся проблемную ситуацию, свои силы, возможности, умения и знания, а значит, и принимать быстрые и адекватные меры для разрешения данной ситуации.

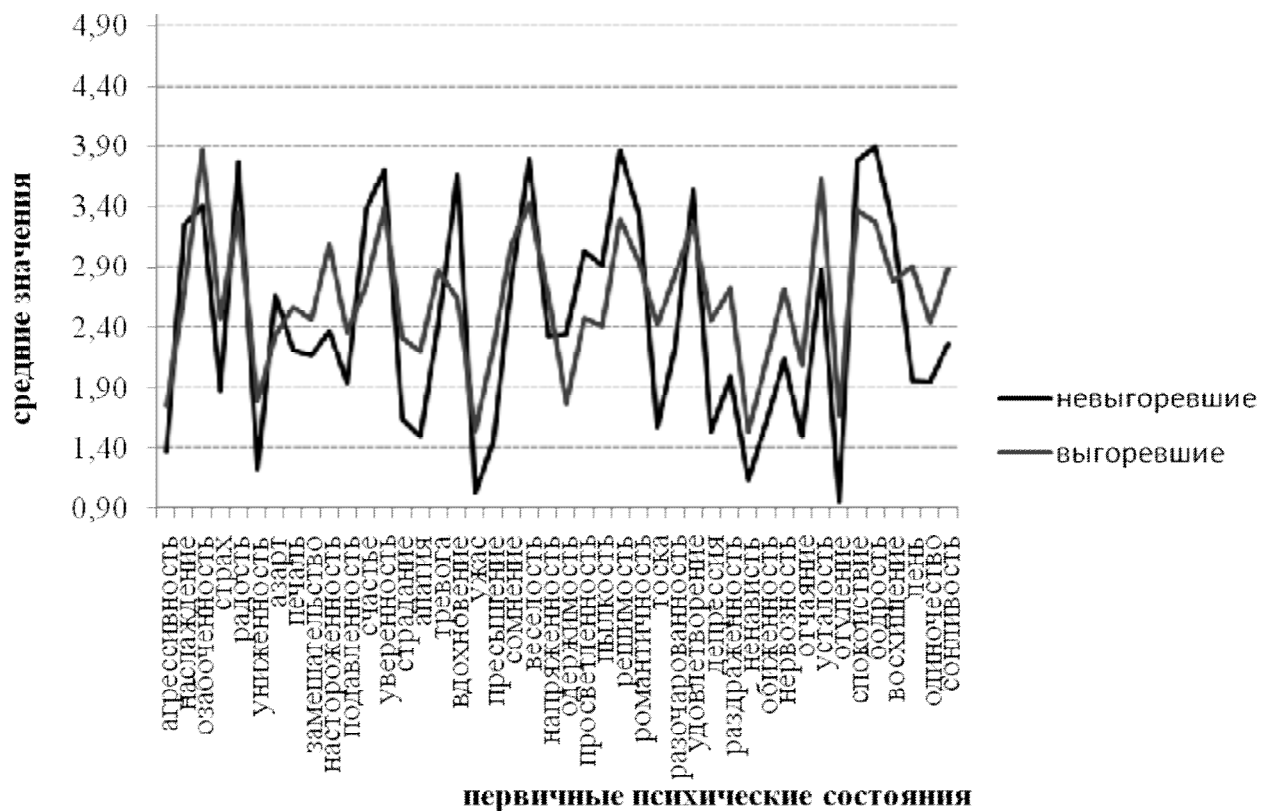


Рисунок 1. Достоверность различий между средними значениями в группах с высокими и низкими показателями по выгоранию ($p > 0,05$).

Однако аналитический уровень не позволяет выявить специфику и особенности структуры психического выгорания в группах профессионалов с низкими и высокими показателями по выгоранию. Для определения структуры в каждой группе был проведен интеркорреляционный анализ. В свою очередь структурный уровень анализа психического выгорания свидетельствует о том, что в группе профессионалов с низкими показателями по психическому выгоранию структура первичных психических состояний более пластична, для нее характерно наличие большего числа структурных связей разной направленности. В ней представлены как отрицательно, так и положительно окрашенные психические состояния. В структуре «выгоревших» профессионалов также присутствуют положительно окрашенные состояния, однако они полностью подчинены отрицательно окрашенным. Кроме того, следует отметить, что состояния в группах выгоревших и невыгоревших профессионалов отличаются и по уровню психической активности. В группе невыгоревших профессионалов в структуру включены состояния со средним (оптимальным) и высоким уровнем психической активности. В то время как в

группе «выгоревших» профессионалов в структуру объединились состояния с низким уровнем психической активности, а также отрицательно окрашенные психические состояния с высоким уровнем психической активности.

Результаты корреляционного анализа подтверждены результатами факторного анализа, который был проведен отдельно в группах профессионалов с высокими и низкими показателями по психическому выгоранию.

В группе профессионалов с низкими и высокими показателями по психическому выгоранию было выделено три фактора.

Результаты факторного анализа показывают, что структурная организация первичных психических состояний включает состояния, отличающиеся по эмоциональной окраске, степени психической активности, а также направленности этих состояний. Подобная структура обеспечивает оптимальный уровень функционирования, высокую адаптацию, возможность демонстрации разнообразных моделей поведения адекватных каждой конкретной ситуации и, следовательно, позволяет быть эффективным как в профессиональной, так и обыденной жизни.

Анализируя данные, полученные с помощью факторного анализа, можно сделать вывод, что в группе профессионалов с высокими показателями по психическому выгоранию структура включает в себя в основном отрицательно окрашенные астенические первичные психические состояния с разным уровнем психической активности. Присутствующие в структуре положительно окрашенные эмоциональные состояния полностью подчинены отрицательно окрашенным. При этом профессионалу требуется затрачивать больше усилий на выполнение своей профессиональной деятельности, принимая быстро важные решения.

Кроме того, следует отметить, что в состав факторов в группе профессионалов с высокими и низкими показателями по психическому выгоранию входят одинаковые первичные состояния. Так, для первого фактора общими оказались такие состояния, как печаль, подавленность, страдание, апатия. Для второго фактора общими являются состояния заинтересованности, симпатии и восхищения. Данный факт подтверждает, что психическое выгорание нельзя отнести к какому-то одному классу психических состояний.

Таким образом, можно сделать вывод, что синдром психического выгорания имеет ярко выраженную уровневую организацию, определяемую степенью энергетических затрат и направленностью первичных состояний. При этом часть первичных психических состояний являются ядром, пронизывающим все подструктуры психического выгорания, а часть являются специфическими, оказывающими влия-

ние на отдельные его подструктуры. Качественные отличия между выгоревшими и невыгоревшими профессионалами заключаются в направленности первичных психических состояний.

Дополнительно для более точного определения значимости отдельных психических состояний в общей структуре психического выгорания проведен регрессионный анализ.

Подструктуру эмоционального истощения формируют такие психические состояния, как страх, удивление, пресыщение, депрессия, раздраженность, отупение, лень, вялость, собранность, неудовольствия, нерешительность, а также состояния, обратные замешательству, озлобленности, одержимости, просветленности, возбужденности, вдохновения. Все состояния имеют разный энергетический уровень (средний и низкий), отрицательную эмоциональную окраску. Большая часть состояний относится к волевым практическим состояниям, появляющимся на различных этапах профессиональной деятельности. Наибольшее значение имеют состояния пресыщения и депрессии.

В подструктуру деперсонализации входят следующие состояния: агрессивность, скука, романтичность, спокойствие, совестливость, счастье, а также состояния, обратные озабоченности, удивления, замешательства, тревоги, заинтересованности, озарения, поэтичности, одиночества. Данные состояния имеют разную эмоциональную окраску и энергетический уровень.

Подструктура редукции профессиональных достижений формируется такими состояниями, как удивление, замешательство, озарение, ненависть, настойчивость, тревога, нервозность, поэтичность, собранность и состояниями обратными агрессивности, счастья, обиженности, спокойствия, совестливости. Все состояния имеют разную эмоциональную окраску, разную степень интенсивности (средний и высокий уровень психической активности), кроме того, большая часть состояний относится к аффективным состояниям, возникающим как в ситуациях общения, так и на какой-либо конкретный раздражитель. Кроме того, следует отметить, что различные подструктуры психического выгорания формируют одни психические состояния. Для всех трех подструктур психического выгорания характерны такие состояния, как удивление, замешательство. Для подструктур эмоционального истощения и редукции профессиональных достижений характерными являются состояния настойчивости и собранности. Подструктуры деперсонализации и редукции профессиональных достижений формируют такое состояние, как совестливость, кроме того, если в подструктуру редукции профессиональной эффективности объединены состояния тревоги, озарения, поэтичности, то по отношению к подструктуре деперсонализации значение имеют состояния, обратные данным состояниям. Такая же картина наблюдается и с

состояниями агрессивности, счастья, спокойствия. Они формируют подструктуру деперсонализации, а в состав подструктуры редукции профессиональных достижений входят состояния, обратные выше перечисленным состояниям.

В параграфе 2.3 «Определение специфики структуры психического выгорания, воплощающей комплекс первичных психических состояний в группах профессионалов социальной и несоциальной сферы» рассмотрены особенности проявления психического выгорания у профессионалов социальной и несоциальной сферы, проведен сравнительный анализ структуры психического выгорания, воплощающего комплекс первичных психических состояний в обеих группах.

Для этой цели выборка была разделена на две группы: первая состоит из 300 человек социальной сферы (100 человек – учителя, 100 человек – врачи, 100 – работников дошкольных учебных заведений); вторую группу составили 303 человека несоциальной сферы (водители, сварщики, экономисты, бухгалтера, инженеры, слесари, монтажники и другие).

В группе профессионалов социальной сферы параметры эмоционального истощения и деперсонализации имеют прямую связь с такими состояниями, как агрессивность, озабоченность, скука, униженность, замешательство, напряженность, апатия, ярость, тоска, раздраженность, усталость и другими подобными состояниями. В свою очередь, третья составляющая психического выгорания – редукция профессиональных достижений – имеет обратную зависимость с указанными состояниями. Данные результаты свидетельствуют, что «выгоревшие» профессионалы испытывают чувство пресыщения, усталости, впадают в состояние уныния и тоски, у них повышено эмоциональное и физическое напряжение, что может приводить к неадекватному поведению в виде появления агрессии по отношению к клиентам, пациентам, ученикам, подчиненным, возрастанию чувства озлобленности по отношению к ним. Им не свойственны такие состояния, как романтичность и вдохновение, поскольку они имеют излишне меркантильное отношение к жизни и окружению.

Результаты, полученные в группе профессионалов несоциальной сферы, также свидетельствуют о том, что существует корреляционная взаимосвязь между первичными психическими состояниями и отдельными компонентами психического выгорания. Например, состояние «счастье» имеет положительную связь с подструктурой деперсонализации и отрицательную взаимосвязь с эмоциональным истощением. Стрдание, лень имеют положительную взаимосвязь и с эмоциональным истощением и деперсонализацией. Такие состояния, как тоска и разочарованность имеют положительную взаимосвязь с эмоциональным истощением и отрицательную с подструктурой деперсонализации. Состояния тревога, напряженность, усталость имеют положительную связь с эмоциональным истощением и редукцией

профессиональных достижений. Состояние счастье положительно связано с деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений. Состояния спокойствие и бодрость имеет положительную взаимосвязь с деперсонализацией и отрицательную с эмоциональным истощением и редукцией профессиональных достижений. Эти результаты свидетельствуют, что «выгоревшие» профессионалы испытывают чувство озабоченности, печали, задумчивости, страха, тревоги, страдания, что приводит к увеличению психоэмоционального напряжения, как на работе, так и в быденной жизни, они постоянно испытывают сонливость, апатию, усталость, что в дальнейшем может привести к расстройствам сердечно-сосудистой системы, например, появляется высокое давление, стенокардия и другие заболевания.

Сравнительный анализ корреляционных связей показал, что 35 первичных психических состояний имеют значимую связь с отдельными подструктурами психического выгорания в обеих профессиональных группах. Однако в группе профессионалов социальной сферы наблюдается больше связей между первичными психическими состояниями и отдельными подструктурами психического выгорания, кроме того, уровень значимости данных связей выше, чем в группе профессионалов несоциальной сферы. Также следует отметить, что, несмотря на одинаковый состав состояний, имеющих взаимосвязь с подструктурами психического выгорания в каждой из групп, отдельные психические состояния в группе профессионалов социальной и несоциальной сферы либо связаны с различными подструктурами выгорания, либо имеют обратную связь.

Кроме того, в группах профессионалов разных профессиональных сфер выгоревшие и невыгоревшие испытуемые по-разному оценивают выраженность у них тех или иных первичных психических состояний (см. рис. 2).

Результаты свидетельствуют о том, что «выгоревшие» профессионалы несоциальной сферы чаще испытывают такие психические состояния, как задумчивость, наслаждение, счастье, уверенность, заинтересованность, поэтичность, ужас, пресыщение, тоска, депрессия, раздраженность, обиженность, усталость. В свою очередь «выгоревшие» профессионалы социальной сферы выше оценивают такие состояния, как страх, униженность, отупение, виноватость, озлобленность, напряженность, просветленность, пылкость, бодрость, веселость, восхищение. Состояния, которые выше оценены группой профессионалов социальной сферы, сильнее по степени интенсивности, более эмоционально заряжены (счастье, ужас, депрессию), кроме того, эти состояния сложнее по своей структуре.

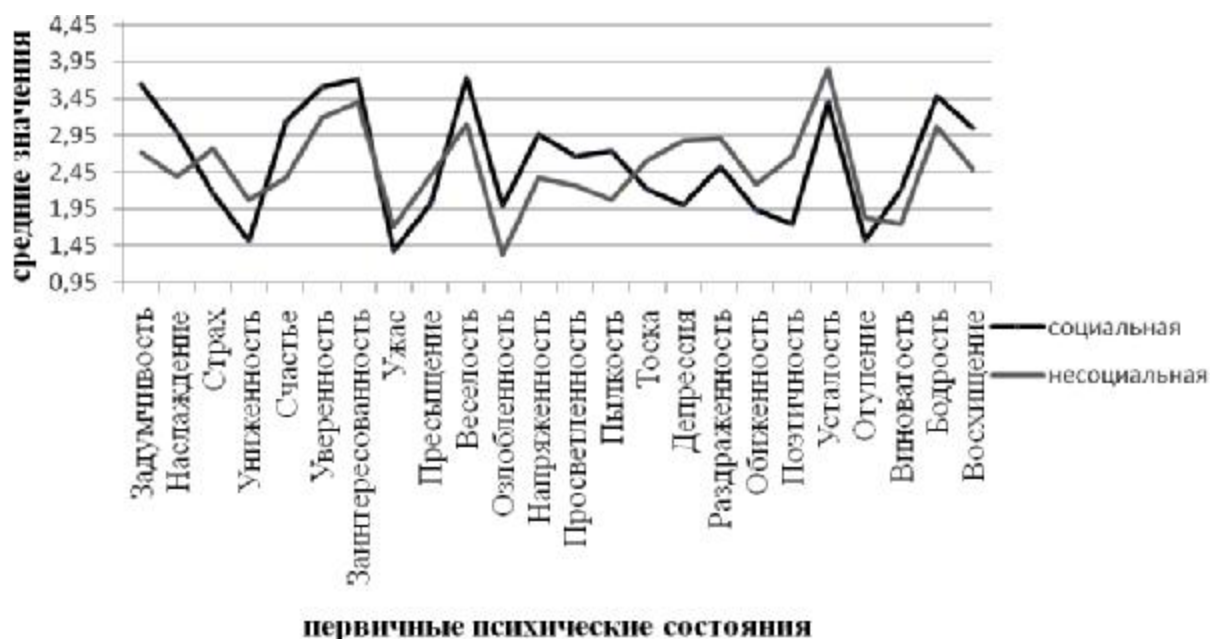


Рисунок 2. Достоверность различий между средними значениями в группах с высокими показателями по выгоранию у профессионалов социальной и несоциальной сферы ($p > 0,05$).

Группа профессионалов социальной сферы в большей степени подвержена эмоциональному истощению и редукции профессиональных достижений, в то время, как у профессионалов несоциальной сферы, в большей степени выражена деперсонализация. Выраженность именно этих составляющих психического выгорания у профессионалов социальной сферы обусловлена спецификой работы (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Достоверность различий выраженности отдельных подструктур психического выгорания в группах профессионалов социальной и несоциальной сферы

	несоциальная сфера	социальная сфера
Эмоциональное истощение	29,03	37,95***
деперсонализация	16,03	7,82***
редукция профессиональных достижений	15,03	29,87***

Условные обозначения:

различия достоверны:

* — $p > 0,05$

** — $p > 0,01$

*** — $p > 0,001$

В группе профессионалов социальной сферы с высокими показателями по выгоранию можно выделить два состояния, имеющих наибольший структурный вес, это состояния «сочувствие» и «депрессия». С состоянием «сочувствие» связа-

ны состояния азарт и печаль. С депрессией наиболее связаны такие состояния, как симпатия и готовность.

В структуре психических состояний в группе профессионалов несоциальной сферы, имеющих высокие показатели по психическому выгоранию, присутствуют в основном отрицательно окрашенные психические состояния; наибольший структурный вес имеет состояние «подавленность».

Структура первичных психических состояний и проявления психического выгорания в группах профессионалов социальной и несоциальной сферы имеют общие черты. Например, «выгоревшие» профессионалы обеих группы чаще испытывают отрицательно окрашенные психические состояния, разной направленности и энергетического уровня. Кроме того, структура психических состояний «невыгоревших» профессионалов более пластична, содержит большее количество структурных связей, в ней представлены в основном положительно окрашенные психические состояния разного энергетического уровня. Структура состояний в группе «выгоревших» менее пластична, в ней отрицательно окрашенные состояния полностью подчиняют положительно окрашенные состояния. Однако существуют и значительные отличия. Структура психических состояний в группе представителей социальной сферы характеризуются наличием большего количества структурных связей, она более организована и пластична. У профессионалов социальной сферы в большей степени выражено психоэмоциональное истощение, чаще, чем у представителей несоциальной сферы, снижается оценка профессиональной эффективности. В свою очередь, у профессионалов несоциальной сферы чаще появляется циничное отношение к своей работе.

В структуре факторов «невыгоревших» профессионалов социальной и несоциальной сферы характерны состояния уверенности, спокойствия, вдохновения. Все состояния имеют средний уровень психической активности. Для «невыгоревших» профессионалов социальной сферы и для «выгоревших» несоциальной сферы общим является состояние решимость. Данное состояние имеет средний уровень психической активности. Для «выгоревших» профессионалов социальной сферы и «невыгоревших» профессионалов несоциальной сферы общим является состояние озарение, которое имеет положительную эмоциональную окраску и высокий уровень психической активности. В группе «невыгоревших» профессионалов социальной сферы и обеих подгруппах несоциальной сферы в структуре факторов общими состояниями являются печаль, обиженность, заинтересованность, счастье. Состояния имеют разную эмоциональную окраску, разный уровень психической активности.

Таким образом, можно сделать вывод, что в состав факторов, которые оказывают влияние на появление психического выгорания, входят одни и те же психические состояния. В то же время это подтверждает тот факт, что психическое выгорание не сводится к какому-то классу психических состояний, а является феноменом более высокого уровня, объединяющим в себе первичные психические состояния.

Сравнивая результаты, полученные с помощью регрессионного анализа в группах профессионалов социальной и несocialальной сферы, можно сделать вывод, что на психическое выгорание в целом и на проявление отдельных его компонентов влияют разные первичные психические состояния. Данные результаты свидетельствуют, что, несмотря на то, что в некоторых аспектах группы представителей социальной и несocialальной сферы схожи, на появление психического выгорания влияют все-таки разные психические состояния, что связано со спецификой работы, так как у данных групп различны и организационные условия труда, и содержание труда.

Выявлено, что состояния, имеющие взаимосвязь с отдельными подструктурами психического выгорания, входят в состав факторов, определенных в структуре каждой профессиональной группы. Таким образом, можно соотнести каждую подструктуру психического выгорания с фактором, выделенным в каждой профессиональной группе. В наибольшей степени эта закономерность проявляется в группе профессионалов социальной сферы.

В результате проведенной работы были сформулированы следующие **выводы**:

1. Синдром психического выгорания имеет ярко выраженную уровневую организацию, определяемую уровнем энергетических затрат и направленностью психических состояний.
2. Синдром выгорания воплощает комплекс первичных психических состояний стенического и астенического склада, вследствие чего его нельзя отнести к какому-то одному классу состояний. Это состояние более высокого порядка, интегрирующее в свою структуру состояния разной модальности, направленности, сложности.
3. Выявлены значимые количественные и качественные отличия проявления психического выгорания у профессионалов с высоким и низким уровнем выраженности данного синдрома. Так, «выгоревшие» профессионалы чаще испытывают отрицательно окрашенные психические состояния разной степени интенсивности.
4. Структура психического выгорания, воплощающая комплекс первичных психических состояний в группе «выгоревших» менее пластична, в состав включены отрицательно окрашенные психические состояния с низким уровнем энергетической активности.

5. Проявление психического выгорания в разных профессиональных группах имеет как общие, так и отличительные черты, которые проявляются в зависимости от условий профессиональной деятельности.
6. «Выгоревшие» профессионалы обеих профессиональных сфер чаще испытывают отрицательно окрашенные психические состояния, однако, если сравнивать их между собой, выявляется, что из двух групп профессионалов чаще отрицательно окрашенные психические состояния испытывают представители социальной сферы.
7. Структура психического выгорания как комплекса первичных психических состояний в группе выгоревших профессионалов несоциальной сферы менее пластична, содержит меньшее число структурных связей.
8. На появление психического выгорания в целом и его отдельных компонентов влияют разные первичные психические состояния. На основании этого можно сделать вывод, несмотря на то, что в некоторых аспектах проявления психического выгорания в группах представителей профессий социальной и несоциальной сферы схожи: на появление психического выгорания влияют разные психические состояния, что связано со спецификой работы, так как у данных групп различны и организационные условия труда, и содержание труда.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

Статья в издании, рекомендованном ВАК РФ:

1. Картавая, Е. С.. Структура психического выгорания, воплощающая комплекс первичных психических состояний, в группах профессионалов социальной и несоциальной сферы/Е.С. Картавая, В.Е. Орел// Вестник Костромского государственного университета им. А.Н. Некрасова. Сер. Психологические науки: «Акмеология образования»/под ред. Н.В. Кузьмина, Н.П. Фетискина. —2008. — Том 14, № 4. — С. 118 — 124.

Другие научные публикации автора:

2. Картавая, Е. С. Определение специфики психического выгорания в различных профессиональных группах / Е.С. Картавая // Седьмая волна психологии: сборник статей / под ред. В.В. Козлова, Н.А. Качановой. — Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2008. — Вып. 5. — С 93 — 96.
3. Картавая, Е. С. Сравнительный анализ структуры психического выгорания как синтеза первичных психических состояний в группе профессионалов социальной и несоциальной сферы / Е.С. Картавая // Психология психических состояний: теория и практика: Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет. — Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. — 13 — 15 ноября — С. 410 — 415.

4. Картавая, Е. С. Синдром психического выгорания в континууме психических состояний: сравнительный анализ / Е.С. Картавая, В.Е. Орел // Психология психических состояний: сборник статей / под ред. проф. А.О. Прохорова. Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2006. — Вып. 6. — С. 318 — 337.